

## ABSTRAK

Tegar Arief Putra Pratama. K5615070. **PENYUSUNAN STANDAR TES KONDISI FISIK UNTUK ATLET PUTRA PEMBINAAN PRESTASI FUTSAL UNIVERSITAS SEBELAS MARET**. Skripsi, Surakarta : Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Mei 2019.

Penelitian ini bertujuan untuk menyusun standar tes kondisi fisik atlet putra pembinaan prestasi Futsal Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dengan metode survey. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra pembinaan prestasi Futsal Universitas Sebelas Maret yang berjumlah 76 atlet. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian adalah 52 atlet putra pembinaan prestasi Futsal Universitas Sebelas Maret Surakarta. Instrumen tes yang digunakan dan teknik pengumpulan data menggunakan tes yaitu berupa : kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *leg dynamometer*, Kelincahan diukur menggunakan *illinois agility run test*, kecepatan diukur menggunakan *sprint 30m test*, daya tahan diukur menggunakan *multistage fitness test*. Teknik analisis data dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Analisis data menggunakan program Microsoft Excel.

Hasil penelitian telah tersusun dalam standar tes kondisi fisik dengan kategori baik sekali lebih dari 241,94, kategori baik antara 213,98 – 241,94, kategori sedang antara 186,02 – 213,98, kategori kurang 158,06 – 186,02, dan untuk kategori kurang sekali berada di interval kurang dari 158,06. Dan juga tersusun standar untuk komponen kondisi fisik kekuatan, kelincahan, kecepatan dan daya tahan.

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan kondisi fisik atlet putra pembinaan prestasi Futsal Universitas Sebelas Maret Surakarta dalam kategori sedang dengan presentase 36,54%.

Kata Kunci : *standar kondisi fisik, Futsal*.



